BIULETYN SPORTOWY

WOJEWÓDZKIEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ W RZESZOWIE

Rzeszów, dnia 27 września 1954 r. Nr 36—37

TREŚĆ

PIŁKA SIATKOWA

KOMUNIKAT

Klasa „A“ mężczyzn

Weryfikacja spotkań o mistrzostwo klasy „A“ mężczyzn rozegranych w dniu 5 IX 1954 r. w Mielcu.

Spójnia Jarosław — Stal Mielec 1:3 (2:15, 16:14, 3:15, 10:15)

Stal Stalowa Wola — Budowlani Rzeszów 3:0 (15:5, 15:4, 15:8)

Stal Mielec — Budowlani Rzeszów 3:0 (15:3, 15:5, 15:6)

Stal Stalowa Wola — Stal Mielec 0:3 (5:15, 12:15, 0:15)

Spójnia Jarosław — Budowlani Rzeszów 3:2 (15:2, 8:15, 15:6, 7:15, 15:13)

W wyniku zakończonych w dniu 5 IX br. rozgrywek o mistrzostwo klasy „A“ mężczyzn ostateczna tabela przedstawia się następująco:

I	KS Stal Mielec	pkt. 10	stos. setów 30:7
II	Stal Stalowa Wola	pkt. 7	stos. setów 22:10
III	Budowlani Przemyśl	pkt. 4	stos. setów 15:19
IV	Budowlani Rzeszów	pkt. 3	stos. setów 17:22
V	Spójnia Jarosław	pkt. 3	stos. setów 14:23
VI	Kolejarz Przemyśl	pkt. 3	stos. setów 10:25

Mistrzostwo i prawo uczestniczenia w rozgrywkach eliminacyjnych do klasy wydzielonej zdobyła drużyna KS Stal Mielec

Klasa „C“ mężczyzn

W przeprowadzonych w dniu 29 VIII br. półfinałowych rozgrywkach o wejście do klasy „B“ ostateczna kolejność drużyn jest następująca:

Grupa I w Krośnie:

1.	Górnik Krosno	pkt. 3	stos. setów 6:0
2.	Górnik Glinik	pkt. 2	stos. setów 4:2
3.	Unia Krajowice (pow. Jasło)	pkt. 1	stos. setów 2:4
4.	LZS Czarna (pow. Ustrzyki)	pkt. 0	stos. setów 0:6

Grupa II w Dębicy

1.	Stal Dębica	pkt. 2	stos. setów 4:1
2.	Stal Rzeszów	pkt. 1	stos. setów 3:2
3.	LZS Chorzelów (pow. Mielec)	pkt. 0	stos. setów 0:4

Grupa III w Jarosławiu

1.	Spójnia Przemyśl	pkt. 2	stos. setów 5:2
2.	LZS Munina (pow. Jarosław)	pkt. 2	stos. setów 5:4
3.	LZS Sonina (pow. Łańcut)	pkt. 2	stos. setów 4:4
4.	Włókniarz Lubaczów	pkt. 0	stos. setów 2:6

Do finału zakwalifikowały się drużyny:

z grupy I Górnik Krosno, Górnik Glinik
z grupy II Stal Dębica, Stal Rzeszów
z grupy III Spójnia Przemyśl, LZS Munina

Do rozgrywek finałowych, które odbyły się w dniu 12 IX 1954 w Dębicy nie zgłosiły się drużyny Spójni Przemyśl i LZS Munina.

Górnik Krosno — Górnik Glinik	2:0	(15: 5, 15: 9)
Górnik Glinik — Stal Dębica	0:2	(6:15, 12:15)
Stal Dębica — Stal Rzeszów	2:0	(15:10, 15: 2)
Stal Rzeszów — Górnik Krosno	0:2	(3:15, 13:15)
Stal Rzeszów — Górnik Glinik	2:0	(15:13, 15:10)
Stal Dębica — Górnik Krosno	2:0	(15: 9, 15: 5)

Ostateczna tabela rozgrywek finałowych:

I	Stal Dębica	pkt. 3	stos. setów 6:0
II	Górnik Krosno	pkt. 2	stos. setów 4:2
III	Stal Rzeszów	pkt. 1	stos. setów 2:4
IV	Górnik Glinik	pkt. 0	stos. setów 0:6

Klasa B mężczyzn

Na podstawie przeprowadzonych rozgrywek eliminacyjnych mistrzów klasy C do rozgrywek rundy jesiennej w klasie B awansują drużyny Stal Dębica i Górnik Krosno. Klasa B w tych rozgrywkach składać się będzie zatem z następujących drużyn: Gwardia Przemyśl, Spójnia Przeworsk, Stal Dęba, Stal Dębica, Włókniarz Krosno, Górnik Krosno. Rozgrywki zostaną przeprowadzone systemem jednorundowym w/g następującego terminarza:

3. X 54 r. w Dębach k/Tarnobrzega gospodarz Stal Dęba

1. Stal Dęba — Włókniarz Krosno
2. Stal Dębica — Górnik Krosno
3. Stal Dęba — Górnik Krosno
4. Stal Dębica — Włókniarz Krosno
5. Włókniarz Krosno — Górnik Krosno

10 X 54 r. w Przemyślu gospodarz Gwardia Przemyśl

1. Gwardia Przemyśl — Stal Dęba
2. Spójnia Przeworsk — Stal Dębica
3. Gwardia Przemyśl — Stal Dębica
4. Spójnia Przeworsk — Stal Dęba
5. Stal Dęba — Stal Dębica

17 X 54 r w Krośnie gospodarz Włókniarz Krosno

1. Włókniarz Krosno — Gwardia Przemyśl
2. Górnik Krosno — Spójnia Przeworsk
3. Włókniarz Krosno — Spójnia Przeworsk
4. Górnik Krosno — Gwardia Przemyśl
5. Gwardia Przemyśl — Spójnia Przeworsk

W rozgrywkach obowiązują „Przepisy gry w siatkówkę“ GKKF oraz regulamin rozgrywek o mistrzostwo z dnia 5 X 1953 r. Przypominamy, iż drużyny grają do dwóch setów wygranych i otrzymują po jednym punkcie za wygraną. O kolejności decyduje ilość punktów, stosunek setów, w końcu stosunek małych punktów.

Awans i spadek w klasach

Drużyny które w rozgrywkach kl. B rundy jesiennej zajmą I i II miejsce awansują do kl. A i wezmą udział w rozgrywkach tej klasy już w rundzie zimowej, która rozpocznie się w listopadzie br. Drużyny które w tabeli

rozgrywek klasy B zamją III i IV miejsce rozegrają w dniu 24 X br. dodatkowe spotkania z dwoma ostatnimi drużynami z tabeli klasy A rozgrywek letnich wg. następującego terminarza;

1. Spójnia Jarosław — III-cia drużyna klasy B
2. Kolejarz Przemyśl — IV-ta drużyna klasy B
3. Spójnia Jarosław — IV-ta drużyna klasy B
4. Kolejarz Przemyśl — III-cia drużyna klasy B
5. III-cia drużyna kl. B — IV drużyna klasy B
6. Spójnia Jarosław — Kolejarz Przemyśl

W rozgrywkach tych obowiązują zasady jak w klasie B. Dwie pierwsze drużyny z tych rozgrywek awansują dodatkowo do klasy A która składać się będzie z 8-u drużyn. Do klasy B na rundę zimową wejdą poza czterema drużynami pozostałymi z rozgrywek rundy jesiennej drużyny Stal Rzeszów, Górnik Glinik oraz dwie dalsze drużyny które zostaną przez Sekcję wytypowane na podstawie wyników 1954 r.

Szczegółowy regulamin rozgrywek kl. A i B mężczyzn dla rundy zimowej zostanie podany przez Sekcję w najbliższym czasie.

Udział w rozgrywkach

Do udziału w rozgrywkach klasy A i B uprawnieni są zawodnicy zgłoszeni na kartach zgłoszeń i potwierdzeni przez Sekcję PKRS WKKF dla danego Koła. Wszyscy zawodnicy muszą posiadać dowody tożsamości z aktualną fotografią i ważne karty zdrowia. Dowody tożsamości wystawiane przez Koła Sportowe muszą być potwierdzone przez Sekcję PKRS WKKF względnie PKKF, w wypadku nie posiadania dowodu tożsamości lub karty zdrowia zawodnik nie zostanie dopuszczony do zawodów.

Zobowiązanie Kół Sportowych do udziału drużyn w rozgrywkach.

Wzywa się wszystkie Koła Sportowe drużyn wymienionych w niniejszym Komunikacie tak kl. A jak i kl. B do złożenia w nieprzekraczalnym terminie do dnia 30 IX br. do Sekcji PKRS WKKF pisemnego zobowiązania uczestniczenia drużyny we wszystkich spotkaniach i zabezpieczenia drużynie środków na wyjazd. W wypadku nie przedłożenia zobowiązania w podanym terminie drużyna zostanie skreślona z rozgrywek.

Inspektor Sekcji — Chochołowska-Ziobro Maria
Przewodniczący Sekcji — Mgr. Dynowski Roman

ŁUCZNICTWO

KOMUNIKAT

Zmiany personalne

W związku z wyjazdem z tut. terenu ob. Draguła Zofii, Sekcja Łucznictwa na zebraniu w dniu 14 IX 1954 r. powołała na stanowisko Przew. Kom. Klasyfikacyjnej Ob. Markowskiego Kazimierza.

Zawody klasyfikacyjne.

W związku z kończącym się sezonem zarządza się odbycie zawodów klasyfikacyjnych na terenie wszystkich sekcji łucznictwa kół celem umożliwienia klasyfikacji sportowej za rok 1954 wszystkim zawodnikom uprawiającym łucznictwo. Jako termin zakończenia zawodów ustala sie 30 X 1954 r.

Sprawozdania z odbytych zawodów klasyfikacyjnych przesłać należy do sekcji łucznictwa WKKF Rzeszów do dnia 10 XI 54 r. W okresie trwania zawodów specjalną uwagę należy zwrócić na zdobywanie klas młodzieżowych

Inspektor Sekcji — Piętak Zdzisław
Przewodniczący Sekcji — Gromski Antoni

KOMUNIKAT

Komisji klasyfikacyjnej

Koła Sportowe w wojew. rzeszowskim.

W związku z zadaniami planowymi oraz kontrolą jedn. teren. Kom Klasyfikacji Sekcji Łucznictwa prosi o podanie jak przebiega realizacja zdobywania norm klasyfikacyjnych w dyscyplinie łucznictwa na terenie sekcji tamtejszego koła.

Inspektor Sekcji — Piętak Zdzisław
Przewodniczący Kom. Klasyfik. — Markowski Kazimierz

TENIS STOŁOWY

KOMUNIKAT

Weryfikacja drużynowych rozgrywek kl. wojew. z dnia 5. IX. 1954 r.

Budowlani Przemyśl — Unia Rzeszów — 7:3 dla Budowlanych

Wolańczyk — Regeńczuk — Ratajewski — Aksamit	21:10, 21:11
Regeńczuk R. — Aksamit L.	21:14, 14:21, 17:21
Wolański E. — Połomski J.	21:02, 21:13
Regeńczuk R. — Ratajewski A.	11:21, 12:21
Andruszko J. — Połomski J.	22:20, 21:19
Wolański E. — Aksamit L.	21:17, 21:14
Regeńczuk R. — Połomski J.	21:13, 21:02
Wolański E. — Ratajewski A.	17:21, 21:11, 21:19
Andruszko J. — Aksamit L.	21:23, 15:21

Górnik Jasło — Spójnia Łańcut — 8:2 dla Górnika

Szurlej, Bąk — Kwiatek, Kolek	21:00, 21:00
Szurlej A. — Kwiatek J.	21:10, 21:16
Kalisz W. — Bik J.	21:17, 21:19
Bąk T. — Ławecki Zd.	18:21, 21:14, 21:13
Szurlej A. — Bik J.	21:12, 21:13
Kalisz W. — Kolek Zd.	21:10, 15:21, 14:21
Bąk T. — Kwiatek J.	21:10, 21:19
Szurlej A. — Kolek Zd.	18:21, 19:21
Kalisz W. — Kwiatek J.	19:21, 21:14, 21:19
Bąk Tadeusz — Bik Józef	21:00, 21:00

z dnia 12. IX. 1954 r.

Kolejarz Rozwadów — Budowlani Przemyśl — 7:3 dla Kolejarza

Grzesik, Żmijewski — Wolański, Klukowski	12:21, 21:11, 21:14
Grzesik E. — Wolański E.	18:21, 21:18, 21:16
Wójcicki J. — Halicki J.	21:18, 21:16
Żmijewski A. — Andruszko J.	21:19, 14:21, 22:20
Wójcicki J. — Wolański E.	10:21, 08:21
Żmjiewski A. — Klukowski J.	21:17, 21:18
Grzesik E. — Andruszko J.	15:21, 21:16, 25:23
Żmijewski Andrzej Wolański E.	16:21, 11:21
Grzesik E. — Klukowski J.	21:09, 12:21, 21:16
Wójcicki J. — Andruszko J.	15:21, 21:18, 18:21

Spójnia Tarnobrzeg — Górnik Jasło — 2:8 dla Górnika

Watracz, Wiącek — Kalisz, Bąk	21:11, 16:21, 08:21
Watracz Adam — Surlej Adam	21:16, 21:19
Wiącek Jan — Kalisz Witold	21:13, 08:21, 08:21
Jojko Roman — Bąk Tadeusz	11:21, 16:21
Watracz Adam — Kalisz Witold	12:21, 17:21
Wiącek Jan — Bąk Tadeusz	21:18, 13:21, 21:23
Mortka Jerzy — Szurlej Adam	15:21, 24:26
Watracz Adam — Bąk Tadeusz	15:21, 21:17, 21:11
Wiącek Jan — Szurlej Adam	18:21, 05:21
Mortka Jerzy — Kalisz Witold	21:18, 17:21, 14:21

Budowlani Rzeszów — Kolejarz Rzeszów — 6:4 dla Budowlanych

Kus, Dziedzic — Frodyma, Chorzępa	—	21:19, 10:21, 21:15
Ziaja Zbigniew — Draguła Edward	—	21:11, 21:15
Kuś Marian — Frodyma Ryszard	—	15:21, 21:19, 17:21
Dziedzic Witold — Chorzępa M.	—	19:21, 17:21
Kuś Marian — Draguła Edward	—	21:16, 14:21, 21:15
Ziaja Zbigniew — Chorzępa M	—	16:21, 16:21
Dziedzic Witold — Frodyma R.	—	21:12, 18:21, 21:07
Kuś Marian — Chorzępa Mieczys.	—	18:21, 21:16, 20:22
Dziedzic Witold — Draguła Edward	—	12:21, 21:10, 21:14
Ziaja Zbigniew — Rrodyma Ryszard	—	21:18, 21:18

Poniżej podaje się terminarz drużynowych rozgrywek kl. wojew. II-ga runda.

Grupa I.

10. X. 1954 r.
Kolejarz Rzeszów — Górnik Sanok
Ogniwo Rzeszów — Budowlani Rzeszów

17. X. 1954 r.
Budowlani Rzeszów — Kolejarz Rzeszów
Górnik Sanok — Stal Mielec

24. X. 1954 r.
Stal Mielec — Budowlani Rzeszów
Kolejarz Rzeszów — Ogniwo Rzeszów

31. X. 1954 r.
Ogniwo Rzeszów — Stal Mielec
Budowlani Rzeszów — Górnik Sanok

7. XI. 1954 r.
Ogniwo Rzeszów — Górnik Sanok
Stal Mielec — Kolejarz Rzeszów

Grupa II-ga

10. X. 1954 r.
Włókniarz Krosno — Stal Rzeszów
Górnik Jasło — Spójnia Łańcut
Górnik Krosno — Spójnia Tarnobrzeg

17. X. 1954 r.
Górnik Krosno — Włókniarz Krosno
Spójnia Tarnobrzeg — Górnik Jasło
Spójnia Łańcut — Stal Rzeszów

24. X. 1954 r.
Włókniarz Krosno — Spójnia Łańcut
Stal Rzeszów — Spójnia Tarnobrzeg
Górnik Jasło — Górnik Krosno

31. X. 1954 r.
Górnik Jasło — Włókniarz Krosno
Górnik Krosno — Stal Rzeszów
Spójnia Tarnobrzeg — Spójnia Łańcut

7. XI. 1954 r.
Włókniarz Krosno — Spójnia Tarnobrzeg
Spójnia Łańcut — Górnik Krosno
Stal Rzeszów — Górnik Jasło

Grupa III

10. X. 1954 r.
Kolejarz Jarosław — Kolejarz Przemyśl
Budowlani Przemyśl — Unia Rzeszów
Stal Stalowa Wola — Kolejarz Rozwadów

17. X. 1954 r.
Stal Stalowa Wola — Kolejarz Jarosław
Kolejarz Rozwadów — Budowlani Przemyśl
Unia Rzeszów — Kolejarz Przemyśl

24. X. 1954 r.
Kolejarz Jarosław — Unia Rzeszów
Kolejarz Przemyśl — Kolejarz Rozwadów
Budowlani Przemyśl — Stal Stalowa Wola

31. X. 1954 r.
Budowlani Przemyśl — Kolejarz Jarosław
Stal Stalowa Wola — Kolejarz Przemyśl
Kolejarz Rozwadów — Unia Rzeszów

7. XI. 1954 r.
Kolejarz Jarosław — Kolejarz Rozwadów
Unia Rzeszów — Stal Stalowa Wola
Kolejarz Przemyśl — Budowlani Przemyśl

Skreślenie z ewidencji LZS COSS Przemyśl

Klukowski Józef — 10. III. 1915 r.

Potwierdzenie zawodników

dla KS Budowlani Przemyśl

Klukowski Józef — 10. III. 1915 r.

dla LZS Pobitno

Kawalec Ryszard — 4. III. 1935 r.
Krztoń Tadeusz — 2. III. 1935 r.
Gwazdacz Józef — 11. II. 1933 r.

dla KS Start Przemyśl

Fleszar Bogumiła — 28. II. 1935 r.
Jurkiewicz Romuald — 15. VIII. 1934 r.
Kuta Krystyna — 17. IV. 1937 r.
Trzyna Zbigniew — 11. VII. 1936 r.
Mazur Kazimierz — 9. X. 1936 r.
Kozakiewicz Adam — 7. VI. 1935 r.
Chęć Andrzej — 3. XII. 1935 r.
Folwarski Eug. — 16. IV. 1937 r.
Duplaga Zbigniew — 21. IX. 1933 r.
Szczałkowski Fr. — 26. VIII. 1934 r.
Kotek Stanisław — 6. IX. 1936 r.
Pasterz Wilhelm — 14. V. 1935 r.
Krawczyszyn Józef — 14. XII. 1934 r.
Banaś Stanisław — 2. V. 1936 r.
Horodecki Józef — 30. IV. 1918 r.
Rosołowski Włodz. — 27. VI. 1919 r.

Inspektor Sekcji **Czeremszyńska Zofia**   Przewodniczący Sekcji **Rakoczy Marian**

SZACHY

KOMUNIKAT

W związku z rozpoczęciem mistrzostw klasy wojewódzkiej w dniu 17 października br. Prez. Sekcji Szachowej i Warcab WKKF w Rzeszowie na posiedzeniu w dniu 17 września br. ustaliło:

W mistrzostwach klasy wojewódzkiej w br. udział brać będą w kolejności wylosowanych numerów:

1. Kolejarz Przemyśl
2. Spójnia Przeworsk
3. Budowlani Rzeszów
4. PDK Przemyśl
5. Stal Rzeszów
6. LZS Żurawica
7. Włókniarz Krosno
8. Stal Sanok

Wymienione drużyny przedłożą do dnia 9 października br. w WKKF Rzeszów imienne składy drużyn w kolejności szachownic z podaniem roku urodzenia, w dwóch egz. z których jeden po zatwierdzeniu przez Sekcję Szachów WKKF Rzeszów, zostanie zwrócony zgłaszającemu.

Przed spotkaniem mistrzowskim, kierownik sekcji ma obowiązek na żądanie sędziego przedłożyć powyższy egzemplarz do wglądu.

W skład drużyny wchodzą: na pierwszych ośmiu szachownicach seniorzy, na dziewiątej junior, na 10-tej kobieta.

(warcabiści udziału nie biorą).

Za juniora uważa się zawodnika, który w dniu 16 października br. nie przekroczył 18 1/2 lat życia.

Przypomina się, że zawodnicy objęci składem zgłoszonych drużyn muszą być uprzednio zgłoszeni i zatwierdzeni przez Sekcję Szachów i Warcab WKKF Rzeszów, na ogólnie stosowanych drukach deklaracji.

Uwaga:

Skład drużyny należy zgłasazać wg. poniższego wzoru wraz z rezerwami.

LP.	Seniorzy	Juniorzy	Kobiety
	Nazwisko i imię	Nazwisko i imię	Nazwisko i imię

Terminarz rozgrywek klasy wojewódzkiej

17 października.
Kolejarz Przemyśl — Stal Sanok
Spójnia Przeworsk — Włókniarz Krosno
Budowlani Rzeszów — LZS Żurawica
PDK Przemyśl — Stal Rzeszów

24 październik
Stal Sanok — Stal Rzeszów
LZS Żurawica — PDK Przemyśl
Włókniarz Krosno — Budowlani Rzeszów
Kolejarz Przemyśl — Spójnia Przeworsk

31 październik
Spójnia Przeworsk — Stal Sanok
Budowlani Rzeszów — Kolejarz Przemyśl
PDK Przemyśl — Włókniarz Krosno
Stal Rzeszów — LZS Żurawica

7 listopad
Stal Sanok — LZS Żurawica
Włókniarz Krosno — Stal Rzeszów
Kolejarz Przemyśl — PDK Przemyśl
Spójnia Przeworsk — Budowlani Rzeszów

14 listopad
Budowlani Rzeszów — Stal Sanok
PDK Przemyśl — Spójnia Przeworsk
Stal Rzeszów — Kolejarz Przemyśl
LZS Żurawica — Włókniarz Krosno

21 listopad
Stal Sanok — Włókniarz Krosno
Kolejarz Przemyśl — LZS Żurawica
Spójnia Przeworsk — Stal Rzeszów
Budowlani — PDK Przemyśl

28 listopad
PDK Przemyśl — Stal Sanok
Stal Rzeszów — Budowlani Rzeszów
LZS Żurawica — Spójnia Przeworsk
Włókniarz Krosno — Kolejarz Przemyśl

Gospodarze wymienieni są na pierwszych miejscach.

Inspektor Sekcji
Piętak Zdzisław

Przewodniczący Sekcji
Wasyłyn Włodzimierz

ATLETYKA

REGULAMIN

drużynowych mistrzostw województwa w podnoszeniu ciężarów na rok 1954/55

Cel i zadania

Drużynowe mistrzostwa w podnoszeniu ciężarów mają za zadanie spopularyzowanie tej dyscypliny sportu na terenie województwa, umożliwienie zawodnikom zdobycia jaknajwiększej ilości klas sportowych oraz wyłonienie drużynowego mistrza województwa.

Miejsce i termin

Mistrzostwa drużynowe zostaną przeprowadzone od m-ca października do grudnia br. w miejscowościach i terminach wyznaczonych przez Sekcję Atletyki WKKF.

Kierownictwo zawodów

Kierownictwo nad mistrzostwami sprawuje sekcja Atletyki WKKF, która na każde zawody wyznacza Komisję Sędziowską.

Organizację zawodów powierza się każdorazowo drużynie gospodarzy. Sekcja Atletyki zastrzega sobie wyznaczenie miejscowości do przeprowadzenia turnieju (zawodów) nie będącej siedzibą jednego z kół uczestniczących w mistrzostwach, mając na uwadze popularyzację tej gałęzi sportu na terenie województwa.

Uczestnictwo

W zawodach mistrzowskich startować mogą zawodnicy zgłoszeni na obowiązujących deklaracjach, posiadający SPO wzgl. BSPO oraz aktualną kartę zdrowia.

Zawodnik nie posiadający karty zdrowia z okresowym badaniem lekarskim nie może być dopuszczony do zawodów.

Zawodnicy uczęszczający do szkół muszą posiadać dodatnie stopnie z nauki i zachowania.

Zawodnik może startować o jedną kategorię wyżej niż wykazuje jego waga w czasie ważenia przed rozpoczęciem zawodów.

Przed zawodami składają zawodnicy przez Kierownika drużyny na ręce sędziego głównego dowody osobiste z aktualną fotografią, umożliwiające stwierdzenie tożsamości zawodników.

Program zawodów

Zawody odbywać się będą systemem turniejowym, z tym że drużyny spotykać się będą „każdy z każdym — mecz i rewanż".

Drużyna musi składać się minimum z 5-ciu zawodników startujących w 5-ciu różnych wagach.

Drużyny wystawiające mniej niż 5-ciu zawodników przegrywają zawody v.o. 7:0

Drużyna zajmująca pierwsze miejsce w tabeli mistrzostw zdobywa tytuł „Mistrza drużynowego województwa.

Przepisy techniczne.

Zawody rozgrywane są w trójboku olimpijskim zgodnie z obowiązującymi przepisami Sekcji Atletycznej GKKF.

Za każdą wygraną walkę w trójboju drużyna otrzymuje 1 pkt, za przegraną 0 pkt. W wypadku walki remisowej o zwycięstwie decyduje waga zawodnika tj. zwycięzcą zostaje zawodnik o mniejszej wadze. Suma osiągniętych wyników w trójboju (w kg.) przez poszczególnych zawodników daje tzw. małe pkt, które decydują o zajęciu miejsca w wypadku równej ilości walk wygranych.

Organizator zawodów winien przygotować podium, przepisową sztangę, oraz sprzęt potrzebny do przeprowadzenia zawodów.

Sprawy finansowe.

Wszelkie koszta wynikające z przeprowadzenia zawodów pokrywają koła sportowe we własnym zakresie.

Organizatorzy pokrywają koszt technicznego przygotowania zawodów koszty komisji sędziowskiej oraz dyżuru lekarza lub sanitariusza.

Przepisy końcowe

Organizatorzy zawodów winni zawiadomić pisemnie drużyny uczestniczące w turnieju o miejscu i czasie zawodów na 6 dni przed zawodami. Jako dopuszczalne opóźnienia rozpoczęcia zawodów ustala się 30 min. Na 1 godzinę przed zawodami odbywa się badanie lekarskie oraz ważenie zawodników, które zakończyć się musi na 15 min. przed terminem rozpoczęcia zawodów.

W czasie ważenia zawodnikowi nie wolno zrzucać wagi.

W czasie zawodów winien być obecny lekarz lub sanitariusz.

Terminarz rozgrywek zostanie podany na 14 dni przed rozpoczęciem mistrzostw drużynowych.

Koła sportowe winny zgłaszać drużyny do mistrzostw do dnia 5 października br. Losowanie rozgrywek odbędzie się w dniu 6. X. br.

Inspektor Sekcji
Żywiec Adam

Przewodniczący Sekcji
Mazur Kazimierz

BOKS

Komunikat Komisji Sportowej

Weryfikacja zawodów klasy „A" z 12 IX 1954 r.

Stal Stalowa Wola — Stal Rzeszów	13:7
Budowlani Przemyśl — Stal Sanok	10:10
Spójnia Jarosław — Gwardia Przemyśl	20:0 v.o.

ponieważ w drużynie Gwardia wystąpiło 4-ch zawodników II-ej ligi.

Tabela po pierwszej kolejce rozgrywek

1.	Spojnia Jarosław	1	2:0	20: 0
2.	Stal Stalowa Wola	1	2:0	13: 7
3.	Budowlani Przemyśl	1	1:1	10:10
4.	Stal Sanok	1	1:1	10:10
5.	Stal Rzeszów	1	0:2	7:13
6.	Gwardia Przemyśl	1	0:2	0:20
7.	Stal Mielec	—	—	—

Inspektor Sekcji Żywiec Adam — Przewodniczący Komisji Krzywka Franciszek

Komunikat Komisji Sędziowskiej

Obsada sędziowska na 3 X 1954 r.

Stal Rzeszów — Gwardia Przemyśl

Sędzia Główny — Krzywka Franciszek Rzeszów
Sędzia ringowy — Kruczyński Kazimierz Przeworsk
Sędzia punktowy — Dudziński Bronisław Jarosław
Sędzia punktowy — Sierankiewicz Jerzy Jarosław
Sędzia punktowy — Baran Jan Krosno

Stal Sanok — Spójnia Jarosław

Sędzia Główny — Lew Tadeusz Rzeszów
Sędzia ringowy — Iżela Jan Rzeszów
Sędzia punktowy — Senejko Stanisław
Sędzia punktowy — Ziemliński Władysław Rzeszów
Sędzia punktowy — Dobrosielski Zdzisław Rzeszów

Stal Stalowa Wola — Stal Mielec

Sędzia Główny — Domino Zdzisław Jarosław
Sędzia ringowy — Żyradzki Władysław Rzeszów
Sędzia punktowy — Chodziński Jan Rzeszów
Sędzia punktowy — Stark Izydor Przemyśl
Sędzia punktowy — Cwanek Augustyn Rzeszów

Skreślenia i kary sędziów

a) skreślono z listy sędziów ob. ob. Schöntaga Mieczysława i Klaczkowskiego Edwarda z Rzeszowa w związku z przejściem wymienionych na czynnych zawodników.

b) odsunięto od prowadzenia zawodów ob. ob. Brydę Edwarda, Dziurgota Kazimierza i Mościckiego Ryszarda na okres od 20 IX do 20 X 1954 r. za niestawienie się na wyznaczone zawody w dniu 12 IX 1954 r.

Inspektor Sekcji Żywiec Adam — Przewodniczący Komisji Żyradzki Władysław

Komunikat Komisji Klasyfikacyjnej

Wszystkim bokserom zostały wydane nowe legitymacje zawodnicze, w których znajdują się odpowiednie rubryki do klasyfikacji sportowej. W wypadku nadania klas sportowych zawodnikom boksu, należy umieszczać odpowiednie adnotacje w legitymacjach zawodniczych.

Zobowiązuje się koła do przeprowadzenia badań lekarskich zawodników boksu. Sędziowie główni zawodów niedopuszczą do walk zawodników nie posiadających odnotowanych w legitymacjach badań okresowych.

Inspektor Sekcji Żywiec Adam — Przewodniczący Komisji Cwanek Augustyn

PIŁKA NOŻNA

REGULAMIN

rozgrywek finałowych o wejście do III ligi

Uczestnictwo w rozgrywkach:

W rozgrywkach finałowych o wejście do III ligi rzeszowskiej uczstniczą po 3 pierwsze drużyny województw lubelskiego i rzeszowskiego wyłonione rozgrywkami mistrzostw klasy A:

Gwardia Chełm — Stal Mielec
Stal Świdnik — Górnik Glinik
Unia Zamość — Spójnia Łańcut

Udział w zawodach:

W zawodach finałowych mogą brać udział zawodnicy wymienionych kół sportowych, zgłoszeni do Komisji Sportowej III ligi i przez nią potwierdzeni.

Zgłoszenia zawodników:

Koła Sportowe biorące udział w rozgrywkach finałowych winny zgłosić do dnia 24. IX. 1954 r. swych zawodników wg. następujących rubryk:

1. Lp.
2. Nazwisko i imię zawodnika
3. Data i miejsce urodzenia
4. Podpis zawodnika

Lista zawodników musi być potwierdzona przez odnośny WKKF oraz przez Przychodnię Sportowo-Lekarską, wzgl. lekarza zakładowego z adnotacją stwierdzającą zdolność zawodników do gry.

Zgłoszenia w czasie trwania rozgrywek mogą być dokonywane na kartach zgłoszeń i muszą być potwierdzone przez odnośny WKKF i lekarza.

Legitymowanie zawodników

Zawodnicy biorący udział w rozgrywkach muszą bezpośrednio przed zawodami okazać sędziemu swoje dowody tożsamości z aktualną fotografią z tym, że dowody wystawione przez koła sportowe winny być potwierdzone przez odnośny KKF. W wypadku nie posiadania dowodu tożsamości zawodnik w żadnym wypadku nie zostanie dopuszczony do gry.

Sposób przeprowadzenia

Rozgrywkami finałowymi o wejście do III ligi kieruje Komisja Sportowa rzeszowskiej ligi międzywojewódzkiej.

Uczestniczące drużyny rozgrywają mecze i rewanże, o ile inaczej nie postanowiono, drużyny wyjeżdżają na zawody na koszt własny.

Za wygrane spotkanie drużyna otrzymuje 2 pkt, za przegrane 0 pkt w wypadku wyniku nierozstrzygniętego obie drużyny po jednym pkt. Do III ligi na 1955 r. awansują pierwsze 3 drużyny z puli finałowej. O miejscu w tabeli decyduje ilość zdobytych punktów, a przy równej ilości pkt. stosunek bramkowy.

O ileby dla wyłonienia pierwszych trzech drużyn stosunek pkt i bramek z dalszymi drużynami był równy zostaną zarządzone dalsze rozgrywki na neutralnym boisku.

Zawiadomienie o zawodach:

Zawody odbywają się na podstawie ogłoszonego terminarza. Drużyny wymienione na pierwszych miejscach są gospodarzami zawodów. Drużyna gości obowiązana jest bez zawiadomienia ze strony gospodarza stawić się w siedzibie drużyny gospodarza o godz. 13-tej w terminie wyznaczonym, zawody zaś zostaną rozegrane nie wcześniej niż o godz. 14-tej. W wypadku zamiaru rozegrania zawodów przez drużynę gospodarzy przed godz. 14-tą winna drużyna gospodarzy zawiadomić dowodnie drużynę gości i Kom. Sport. III ligi na 5 dni przed zawodami o godz. spotkania.

Protesty:

Protesty mogą być wnoszone do Kom. Sport. III ligi w ciągu trzech dni po zawodach, zaopiniowane przez Radę Okręgową swego zrzeszenia.

Środki komunikacyjne:

Drużyny biorące udział w rozgrywkach winny korzystać z państwowych środków komunikacyjnych. W wypadku korzystania z własnych środków komunikacji i w związku z tym niestawiennictwa na zawody w wyznaczonym czasie, zostaną zawody zweryfikowane jako v.o. dla przeciwnika.

Postanowienia końcowe:

W sprawach nie objętych niniejszym regulaminem obowiązują przepisy GKKF oraz postanowienia regulamiwone o mistrzostwo III ligi zawarte w Biuletynie Sportowym WKKF Rzeszów Nr 5 str. 40 i 41.

TERMINARZ

rozgrywek finałowych o wejście do III ligi

I runda

26. IX. 1954 r.

Gwardia Chełm — Unia Zamość
Spójnia Łańcut — Stal Mielec
Górnik Glinik — Stal Swidnik

3. X. 1954 r.

Unia Zamość — Stal Swidnik
Stal Mielec — Górnik Glinik
Gwardia Chełm — Spójnia Łańcut

10. X. 1954 r.

Spójnia Łańcut — Unia Zamość
Górnik Glinik — Gwardia Chełm
Stal Swidnik — Stal Mielec

17. X. 1954 r.

Unia Zamość — Stal Mielec
Gwardia Chełm — Stal Swidnik
Spójnia Łańcut — Górnik Glinik

24. X. 1954 r.

Górnik Glinik — Unia Zamość
Stal Swidnik — Spójnia Łańcut
Stal Mielec — Gwardia Chełm

II runda

31. X. 1954 r.

Unia Zamość — Gwardia Chełm
Stal Mielec — Spójnia Łańcut
Stal Swidnik — Górnik Glinik

7. XI. 1954 r.

Stal Swidnik— Unia Zamość
Górnik Glinik — Stal Mielec
Spójnia Łańcut — Gwardia Chełm

14. XI. 1954 r.

Unia Zamość — Spójnia Łańcut
Gwardia Chełm — Górnik Glinik
Stal Mielec — Stal Swidnik

21. XI. 1954 r.

Stal Mielec — Unia Zamość
Stal Swidnik — Gwardia Chełm
Górnik Glinik — Spójnia Łańcut

28. XI. 1954 r.

Unia Zamość — Górnik Glinik
Spójnia Łańcut — Stal Swidnik
Gwardia Chełm — Stal Mielec

Insp.Sekcji — Przewodniczący Sekcji
Podróżek Wiktor — Strzelecki Józef

KOMUNIKAT KS

Przyjęcie do Kolegium Sędziów

W wyniku zdanego egzaminu przyjęto w poczet członków KS z dniem 15. IX. br. kol. Zołę Włodzimierza z przynależnością do KS Rzeszów.

Skreślenia z Kolegium Sędziów

Uchwałą Prezydium Kolegium Sędziów SPN WKKF w Rzeszowie skreślono z dniem 8. IX. br. na własną prośbę zlisty członków KS kol. kol.
Tabaczek Ludwika s. kl. II z Lubaczowa
Rzerzychę Tadeusza s. kl. III z Rzeszowa

Sprawy dyscyplinarne

Udzielono napomnienia kol. Sołtysikowi Jozefowi z Rymanowa za dopuszczenie do gry 4 zawodników bez aktualnych kart zdrowia, oraz zawodnika nieposiadającego dowodu osobistego z fotografią na zawodach w dniu 5. IX. br.

Udzielono nagany kol. Senejce Stanisławowi za dopuszczenie do gry zawodnika na podstawie legitymacji wystawionej przez Koło Sportowe nie potwierdzonej przez KKF.

Obsada zawodów na dzień 3. X. 1954 r.

O wejście do III Ligi

Unia Zamość — Stal Świdnik — Morawetz (Rzeszów), Sankowski, Suprenowicz (Lublin)

Stal Mielec — Górnik Glinik — Wunk (Lublin), Bereś A. Sudo (Rzeszów)

Gwardia Chełm — Spójnia Łańcut — Puchalski (Jarosław), Wolańczyk (Lublin), Brzostek (Biała Podl.)

Puchar 4 miast

Stal Stalowa Wola — Jarosław — Wężowicz Z. Tychanicz, Hałoń (Rzeszów)

Przemyśl — Rzeszów — Puchalski, Mazur, Kuszyński (Jarosław)

Klasa A juniorów

Górnik Glinik — Budowlani Przemyśl — Fąfara F. (Krosno), sędziowie liniowi z Gorlic.

Start Rymanów — Ogniwo Rzeszów — Pyłypko A. (Krosno), sędziowie liniowi z Sanoka.

Stal Dębica — Spójnia Jarosław — Mikusiński E. Bereś S. Gnatek M. (Rzeszów)

Stal Stalowa Wola — Spójnia Przeworsk — Kraus M. (Przemyśl), Kuźniar K. Halbtuch J. (Nisko)

Klasa B

LZS Brzeźnica — Unia Rudnik — Stęplewski G. (Mielec).

Kolejarz Ib Rozwadów — Spójnia Mielec — Siek S. (Nisko)

Ogniwo Ib Nisko — Ogniwo Kolbuszowa — Switalski S. (Przeworsk)

Stal Dęba — Stal Gorzyce — Stachowicz M. (Rzeszów)

Stal Ib Mielec — Spójnia Tarnobrzeg — Sikora S. (Stalowa Wola)

Start Rozwadów — Gwardia Mielec — Bucki W. (Mielec)

Kolejarz Rzeszów — LZS Pobitno — Porada B. (Rzeszów)

Unia Leżajsk — Unia Krajowice — Hajdaś St. (Rzeszów)

LZS Przybyszówka — Górnik Jasło — Żywiec A. (Zaczernie)

Spójnia Ib Dębica — LZS Zaczernie Ib — Stec M. (Sędziszów)

Spójnia Sędziszów — Budowlani Ib Rzeszów — Szczurek E. (Rzeszów)

Spójnia Ib Rzeszów — Spójnia Ib Jasło — Paja W. (Zaczernie)

Inspektor Sekcji — Przewodniczący KS
Podróżek Wiktor — **Bereś Adam**

KOMUNIKAT

SPN PKKF Rzeszów

Weryfikacja zawodów o mistrzostwo klasy „C"

z dnia 2. IX. 1954 r.

LZS Trzebownisko — LZS Staroniwa 1:4 i 2 pkty dla LZS Staroniwa

z dnia 4. IX. 1954 r.

LZS Staroniwa — LZS Rudna Wielka 2:0 i 2 pkty dla LZS Staroniwa

z dnia 8. IX. 1954 r.

LZS Rudna Wielka — LZS Trzebownisko 5:0 i 2 pkty dla LZS Rudna

z dnia 11 IX 1954 r.

LZS Staroniwa — LZS Trzebownisko 0:3 vo i 2 pkty dla LZS Trzebownisko z uwagi na zdekompletowanie drużyny LZS Staroniwa podczas zawodów

z dnia 14 IX 1954 r.

LZS Rudna Wielka — LZS Staroniwa 2:3 i 2 pkt dla LZS Staroniwa

Ukarano zawodników:

Kot Aleksandra z LZS Trzebownisko — 2 miesięczną dyskwalifikacją z zawieszeniem kary na okres 1 roku za wybitnie niesportowe zachowanie się po zawodach z LZS Staroniwa w dniu 2. IX. br.

Ostrowskiego Czesława z LZS Trzebownisko — naganą z ostrzeżeniem za wybitnie niesportowe zachowanie się po zawodach z LZS Staroniwa w dniu 2. IX. br.

Bereś Jerzego z LZS Trzebownisko — ostrzeżeniem za krytykowanie orzeczeń sędziego na zawodach z LZS Rudna Wielka w dniu 8. IX. br.

Potwierdzenie zawodników:

dla LZS Rudna Wielka — Nowak Stanisław.

Klasa „B" juniorów powiatu Rzeszów.

W rozgrywkach klasy „B" juniorów o mistrzostwo powiatu Rzeszów na rok 1954/55 uczestniczą drużyny juniorów następujących Kół Sportowych: Gwardia Rzeszów, Stal Rzeszów, Budowlani Rzeszów, LZS Zaczernie, Spójnia Rzeszów, Kolejarz Rzeszów, LZS Pobitno i LZS Przybyszówka.

Na podstawie przedłożonego zgłoszenia, w rozgrywkach o mistrzostwo klasy „B" juniorów powiatu Rzeszów na rok 1954/55 uczestniczyć będzie również drużyna juniorów Koła Sportowego Spójnia Głogów.

Wzywa się wymienione Koła Sportowe do zgłoszenia na „kartach zgłoszeń" zawodników oraz przedłożenia zaświadczeń ze szkół o postępach w nauce i zachowaniu się zawodników.

T e r m i n a r z

rozgrywek piłkarskich klasy „B" juniorów o mistrzostwo powiatu Rzeszów na rok 1954/55

Runda I

19 IX 1954 r.

Stal Rzeszów — Gwardia Rzeszów
LZS Zaczernie — Budowlani Rzeszów
LZS Przybyszówka — LZS Pobitno
Kolejarz Rzeszów — Spójnia Rzeszów.

26 IX 1954 r.

Gwardia Rzeszów — Kolejarz Rzeszów
LZS Pobitno — Spójnia Rzeszów
Budowlani Rzeszów — Spójnia Głogów
Stal Rzeszów — Spójnia Głogów

3 X 1954 r.

LZS Zaczernie — Gwardia Rzeszów
LZS Przybyszówka— Stal Rzeszów
Spójnia Głogów — Budowlani Rzeszów
Kolejarz Rzeszów — LZS Pobitno

10 X 195 4r.

Gwardia Rzeszów — Spójnia Głogów
Stal Rzeszów — Spójnia Rzeszów
Budowlani Rzeszów — Kolejarz Rzeszów
LZS Przybyszówka — LZS Zaczernie

17 X 1954 r.

LZS Przybyszówka — Spójnia Głogów
Spójnia Rzeszów — LZS Zaczernie
Kolejarz Rzeszów — Stal Rzeszów
LZS Pobitno — Budowlani Rzeszów

24 X 1954 r.

Budowlani Rzeszów — Gwardia Rzeszów
Spójnia Głogów — LZS Pobitno
LZS Zaczernie — Kolejarz Rzeszów
Spójnia Rzeszów — LZS Przybyszówka

31 X 1954 r.

Spójnia Rzeszów — Gwardia Rzeszów
Spójnia Głogów — Kolejarz Rzeszów
LZS Pobitno — LZS Zaczernie
Budowlani Rzeszów — Stal Rzeszów

7 XI 1954 r.

Stal Rzeszów — LZS Zaczernie
Spójnia Głogów — Spójnia Rzeszów
Gwardia Rzeszów — LZS Pobitno
Kolejarz Rzeszów — LZS Przybyszówka

14 XI 1954 r.

LZS Pobitno — Stal Rzeszów
Gwardia Rzeszów — LZS Przybyszówka
Spójnia Rzeszów — Budowlani Rzeszów
LZS Zaczernie — Spójnia Głogów

Gospodarze zawodów wymienieni są na pierwszych miejscach.

Sekretarz — Przewodniczący
wz. Hanf Michał — wz. Prokop Jan

K O M U N I K A T

Sekcji Piłki Nożnej P.K.K.F. Krosno.

WERYFIKACJA MISTRZOSTW KL. „B".

29. VIII. 1954 r.

Górnik Ib Sanok — Start Rymanów 2:3 i 2 pkt. dla Startu
KS Potok — Stal Ib Sanok 4:0 i 2 pkt dla KS Potok
Górnik Ib Glinik — Spójnia Lesko 3:0 v.o. i 2 pkt dla Górnika za zejście Spójni z boiska przed zakończeniem zawodów.

5. IX. 1954 r.

Start Rymanów — LZS Zagórz 6:0 i 2 pkt dla Startu
Stal Ib Sanok — Górnik Ib Glinik 0:4 i 2 pkt dla Górnika.
Spójnia Lesko — Unia Krosno 0:3 i 2 pkt dla Unii
Kolejarz Stróże — Górnik Ib Sanok 2:0 i 2 pkt dla Kolejarza.
KS Jedlicze — Górnik Ib Krosno 3:1 i 2 pkt dla KS Jedlicze.

11. IX. 19954 r.:

Unia Krosno — Stal Ib Sanok 5:1 i 2 pkt dla Unii

12. IX. 1954 r.:

Górnik Ib Sanok — K.S. Jedlicze 1:5 i 2 pkt. dla K.S. Jedlicze
Górnik Ib Glinik — K.S. Potok 2:4 i 2 pkt. dla K.S. Potok
Górnik Ib Krosno — Spójnia Lesko 3:0 v.o. i 2 pkt. dla Górnika za brak aktualnych kart zdrowia u zawodników Spójni.—

Terminarz mistrzostw juniorów

Ustala się następujący terminarz jesiennej rundy mistrzostw piłkarskich juniorów powiatu Krosno w klasie „B"

10. X. 1954 r.

Unia Krosno — KS Jedlicze
KS Potok — Włókniarz Krosno

17. X. 1954 r.

KS Jedlicze — KS Potok
Górnik Krosno — Unia Krosno

24. X. 1954 r.

KS Potok — Górnik Krosno
Włókniarz Krosno — KS Jedlicze

31. X. 1954 r.

Górnik Krosno — Włókniarz Krosno
Unia Krosno — KS Potok

7. XI. 1954 r.

Włókniarz Krosno — Unia Krosno
KS Jedlicze — Górnik Krosno

Gospodarze zawodów wymienieni są na pierwszych miejscach.

PROTESTY

Protest K.S. „Spójnia" Lesko odnośnie zawodów o mistrzostwo kl. „B" w dniu 12. IX. 1954 r. z Górnikiem Ib Krosno załatwiono odmownie z braku podstaw oraz wskutek niedotrzymania warunków pkt. X. Regulaminu mistrzostw kl. „B" na 1954 r., obowiązujących przy wnoszeniu protestów.—

Protest KS „Spójni" Lesko w sprawie zawodów o mistrzostwo kl. „B" z Górnikiem Ib Glinik w dniu 29. VIII. 1954 r. załatwiono odmownie z powodu niedotrzymania warunków pkt X. regulaminu mistrzostw kl. „B" na 1954 rok.

Kary zawodników

Cebula Ryszard, Mikrut Jan Młocek Marian, Mróz Jan i Piterak Franciszek — wszyscy KS Jedlicze ostrzeżenie za niesportowe zachowanie się jako widzowie na zawodach KS Potok — Stal Ib Sanok w dniu 29. VIII. 1954 r.

Konik Michał — Spójnia Lesko pozbawienie godności kapitana drużyny na okres 2 miesięcy od 20. IX. 1954 r. do 20. XI. 1954 r. włącznie za spowodowanie zejścia drużyny z boiska przed zakończeniem zawodów z Górnikiem Ib Glinik w dniu 29. VIII. 1954 r.

Grzybowski Bolesław — Spójnia Lesko 6 miesięczna dyskwalifikacja od 29. VIII. 1954 r. do 28. II. 1955 r. włącznie za słowną obrazę sędziego na zawodach w dniu 29. VIII. 1954 r. z Górnikiem Ib Glinik.

Rygiel Stanisław — Start Rymanów ostrzeżenie za zwracanie uwag sędziemu na zawodach z LZS-em Zagórz w dniu 5. IX. 1954 r.

Kurkarewicz Mieczysław — Stal Ib Sanok 2 miesięczna dyskwalifikacja od 20. IX. 1954 r. do 20. XI. 1954 r. włącznie za brutalną grę na zawodach z Górnikiem Ib Glinik w dniu 5. IX. 1954 r.

ODWIESZSZENIE ZAWODNIKÓW

Anuluje się zawieszenie od udziału w rozgrywkach piłkarskich następujących zawodników:

1. Ginalski Ryszard — Górnik Krosno (jun.)
2. Mosoń Andrzej — Włókniarz Krosno (jun.)
3. Żółkoś Adam — Unia Krosno (jun.)

POTWIERDZENIE ZAWODNIKÓW.

Ostrowski Jan ur. 1937 r. — K.S. Grabownica
Kędra Ryszard ur. 1935 r. — K.S. Grabownica
Liput Kazimierz ur. 1938 r. — KS Potok
Lawera Andrzej ur. 1937 r. — K.S. Potok
Dżoń Ryszard ur. 1937 r. — K.S. Grabownica
Styś Tadeusz ur. 1937 r. — K.S. Potok.
Rogus Stanisław ur. 1919 r. — dla KS Potok

NAGANA DLA RADY KOŁA.

Za brak porządku na zawodach o mistrzostwo kl. „B" w dniu 5. IX. 1954 r. udziela się surowej nagany Radzie K.S. „Kolejarz" Stróże z ostrzeżeniem, że w wypadku niesportowego zachowania się publiczności boisko sportowe w Stróżach zostanie zamknięte.—

Równocześnie poleca się Radzie K.S. „Kolejarz" Stróże odsunąć od prac w Kole Sportowym ob. Derechowskiego Jerzego i zabronić mu przebywania na imprezach piłkarskich za jego wysoce niesportowe zachowanie się wobec sędziego na zawodach z Górnikiem Ib Sanok.—

SPROSTOWANIE.

Ogłoszona w Biuletynie Sportowym WKKF Rzeszów Nr. 34 na str. 230 nagana dla Rady Koła Sportowego dotyczy K.S. w Turaszówce, — co niniejszym prostuje się.

Sekret. Kom. Sport.: **Zychiewicz Adam**

Przewod. Kom. Sport. **Szmid Henryk**

NARCIARSTWO

KOMUNIKAT KLASYFIKACYJNY

Sekcja Narciarska WKKF mając na uwadze ponowne umożliwienie uporządkowania spraw klasyfikcji zawodników narciarskich w poszczególnych Kołach Sportowych przed rozpoczęciem sezonu zimowego, zamieszcza wykaz zawodników, którzy zdobyli normy klasyfikacjne w sezonie narciarskim 1954 r. Przypominamy jednocześnie, że zaświadczenia klasyfikacyjne otrzymali kierownicy ekip po zakończeniu mistrzostw.

I. Wojewódzkie Mistrzostwa Juniorów 15-17. I. 1954 r. Sanok.

Bieg 8 km. kobiet

Bielewicz Władysława — Górnik		50,11	kl. III
Polak Irena — Górnik		54,49	kl. III
Kandefer Irena — Unia		1. 00,35	kl. III
Nowak Bolesław — Stal	—	1.15,48	kl. III

Bieg 15 km mężczyzn

Nycz Stanisław — LZS	—	1.15,51	kl. III
Kącik Mieczysław — Gwardia	—	1.16,13	kl. III
Kubit Kazimierz — Włókniarz	—	1.17,16	kl. III
Pleśniak Józef — Kolejarz	—	1.17,16	kl. III
Zoszak Mieczysław — Górnik	—	1.17,48	kl. III
Płatek Kazimierz — Unia	—	1.17,54	kl. III
Łukasiewicz Edward — Unia	—	1.17,58	kl. III
Bylinski Wiesław — Stal	—	1.20,32	kl. III
Horbów Adam — LZS	—	1.20,38	kl. III
Szuba Władysław — Górnik	—	1.21,08	kl. III
Łoś Józef — Unia	—	1.21,29	kl. III
Stachnik Antoni — Górnik	—	1.23,06	kl. III
Kluska Roman — Stal	—	1.23,31	kl. III
Piechnik Marian — Kolejarz	—	1.24,02	kl. III
Wojtanowski Artur — Kolejarz	—	1.25,18	kl. III
Załęcki Józef — Górnik	—	1.26,03	kl. III
Potoczka Zygmunt — Kolejarz	—	1.26,12	kl. III

Bieg 15 km mężczyzn (do kombinacji)

Such Mieczysław — Górnik	—	1.10,50	kl. III
Niemczyk Kazimierz — Stal	—	1.12,34	kl. III
Nycz Kazimierz — Unia	—	1.12,59	kl. III
Such Józef — Unia	—	1.13,36	kl. III
Such Eugeniusz — Górnik	—	1.13,58	kl. III

Bieg 12 km mężczyzn

Sawicki Adam — Górnik	—	1.02,38	kl. III
Kubit Józef — Ogniwo	—	1.03,10	kl. III
Sowiński Ryszard — Budowlani	—	1.04,44	kl III
Kornecki Adam — Stal	—	1.05.17	kl. III
Nowosielski Hubert — Górnik	—	1.05.39	kl. III
Pater Adam — Budowlani	—	1.06.05	kl. III
Ochałek Zdzisław — Spójnia	—	1.10.23	kl. III

Slalom gigant seniorów

Borczyk Zbigniew — Górnik	—	0.58, 8	kl. III
Lewiński Ryszard — Górnik	—	0.59, 8	kl. III
Borczyk Zdzisław — Górnik	—	1.00, 0	kl. III
Śpiewak Alfred — Stal	—	1.02, 0	kl. III
Boczar Lesław — Górnik		1.02, 4	kl. III
Szyzdek Mirosław — Ogniwo	—	1.04, 0	kl. III
Wróbel Edward — Włókniarz	—	1.04, 0	kl. III
Gocek Zdzisław — LZS	—	1.04, 0	kl. III
Boczar Marian — Górnik	—	1.04, 8	kl. III
Nycz Adolf — Górnik	—	1.05, 2	kl. III
Tomkiewicz Tadeusz — Unia	—	1.05, 2	kl. III
Such Mieczysław II — Unia	—	1.06, 0	kl. III
Wojtanowski Artur — Kolejarz	—	1.06, 4	kl. III
Raciega Stanisław — Gwardia	—	1.07, 0	kl. III
Nowak Bolesław — Stal	—	1.07, 2	kl. III
Łukasiewicz Edward — Unia	—	1.09, 0	kl. III
Miś Kazimierz — Kolejarz	—	1.09, 0	kl. III
Kubiak Witold — Stal	—	1.09, 0	kl. III
Borczyk Zygmunt — Górnik	—	1.10, 6	kl. III
Kostkiewicz Zdzisław — Górnik	—	1.11, 0	kl. III
Piechnik Marian — Kolejarz	—	1.11, 4	kl. III

Bieg płaski 10 km chłopców

1. Bander Jerzy — Unia	—	43,28	mł.
2. Furmanek Józef — Górnik Glin.	—	46,44	mł.
3. Pulnar Józef — Unia	—	47,39	mł.
4. Nycz Jerzy — Unia	—	48,12	mł.
5. Batuch Stanisław — LZS	—	48,19	mł.
6. Kafel Lucjan — Włókniarz	—	49,41	mł.
7. Hahrat Jan — Zryw	—	49,59	mł.
8. Rajchel Stanisław — Górnik	—	50,03	mł.
9. Harmata Józef — Górnik Kros.	—	50,19	mł.
10. Suski Zbigniew — Ogniwo	—	50,39	mł.
11. Penar Czesław — Górnik	—	50,46	mł.
12. Janta Tadusz — Ogniwo	—	51,10	mł.
13. Leśnicki Marian — Zryw	—	52,01	mł.
14. Kasza Bolesław — Górnik	—	52,11	mł.
15. Szajna Zygmunt — Start	—	53,03	mł.

Bieg zjazdowy chłopców grupa „C"

1. Bander Jerzy — Unia — 1.10, 2 mł.
2. Ryba Jan — Zryw — 1.12, 0 mł.
3. Krupa Adam — Włókniarz — 1.16, 4 mł.
4. Basista Stanisław — Górnik — 1.16, 6 mł.
5. Szwajlik Józef — Górnik — 1.18, 0 mł.
6. Ślisz Krzysztof — LZS — 1.18, 8 mł.

Bieg zjazdowy chłopców grupa „B"

1. Sroka Jacek — Górnik — 1.14, 8 mł.
2. Wajcowicz Eugieniusz — Zryw — 1.18, 8 mł.
3. Poznanski Ryszard — Zryw — 1.24, 0 mł.
4. Hydzik Henryk — Kolejarz — 1.25, 2 mł.

Slalom grupa „B" — chłopców

1. John Wojciech — Górnik Sanok — 1.20, 6 mł.

Slalom specjalny chłopców grupa „C"

Basista Stanisław — Górnik Glin. — 1.15, 0 mł.
Włodyka Czesław — Zryw — 1.38, 0 mł.
Byliński Wiesław — Stal — 1.11, 8 kl. III
Pleśniak Józef — Kolejarz — 1.12, 0 kl. III
Janik Władysław — Górnik — 1.13, 0 kl. III
Nowak Wilhelm — Budowlani — 1.15, 0 kl. III
Such Józef — Unia — 1.15, 0 kl. III
Smorol Zdzisław — LZS — 1.16, 2 kl. III

Slalom specjalny (dwa przejazdy)

Murman Marian — Górnik — 1.59, 1 kl. III
Borczyk Stanisław — Górnik — 2.04, 6 kl. III
Marcinkowski Zbigniew — Stal — 2.13, 2 kl. III
Tomkiewicz Tadeusz — Unia — 2.14, 0 kl. III
Nycz Adolf — Górnik — 2.17, 0 kl. III
Wróbel Edward — Włókniarz — 2.18, 2 kl. III
Szyzdek Mirosław — Ogniwo — 2.19, 0 kl. III
Bochurz Wiesław — Stal — 2.23, 2 kl. III
Kusiba Józef — Górnik — 2.24, 3 kl. III
Borczyk Zbigniew — Górnik — 2.34, 4 kl. III
Lewiński Ryszard — Górnik — 2.41, 2 kl. III
Ćwięka Czesław — Górnik — 2.41, 3 kl. III

Kombinacja norweska

Such Józef — Unia — 426, 9 kl. III
Murman Marian — Górnik — 417, 0 kl. III
Such Mieczysław — Górnik — 414, 2 kl. III
Niemczyk Kazimierz — Stal — 414, 9 kl. III

Skoki otwarte

Murman Marian — Górnik — 213, 2 kl. III
Such Józef — Unia — 196, 1 kl. III
Turek Bolesław — Włókniarz — 187, 1 kl. III
Sokołowicz Jerzy — Włókniarz — 184, 4 kl. III
Nycz Adolf — Górnik — 180, 5 kl. III
Zygmunt Stanisław — Unia — 179, 6 kl. III
Smorol Zdzisław — LZS — 176, 7 kl. III
Niemczyk Kazimierz — Stal — 175, 5 kl. III
Borczyk Stanisław — Górnik — 175, 3 kl. III

Mistrzostwa Zrzeszeń Sportowych w Iwoniczu 22 I 1954 r.

Bieg dziewcząt 3 km

1. Kruczek Helena — SKS Strzyżów — 17,27 mł.
2. Szewczyk Renata — Unia Iwonicz — 19,28 mł.
3. Kowlaska Janina — Zryw Sanok — 22,10 mł.
4. Głąb Józefa — Zryw Sanok — 23,49 mł.

Bieg płaski 3 km chłopców

1. Murman Andrzej — Górnik — 11,25 mł.
2. Załbek Jan — Górnik — 12,02 mł.
3. Zabierowaski J. — Górnik Glinik — 13,12 mł.
4. Fryc Kazimierz — Unia — 13,34 mł.
5. Telerz Jerzy — Unia — 14,34 mł.
6. Such Adam — Unia — 14,40 mł.
7. Błażewski Jan — LZS — 14,54 mł.
8. Klepacki Jacek — Górnik Jedlicze — 15,11 mł.

Bieg płaski 6 km dziewcząt

1. Rygiel Zofia — Unia — 35,34 mł.
2. Prynkiewicz Janina — LZS — 39,18 mł.
3. Jasłowska Krystyna — LZS — 40,30 mł.

Bieg płaski 8 km chłopców

1. Boczar Stanisław — Górnik Iwon. — 37,25 mł.
2. Sroka Jacek — Górnik — 37,47 mł.
3. Sawaryn Zdzisław — Włókniarz — 38,34 mł.
4. Mogilany Marian — LZS — 39,15 mł.
5. Tabor Jan — Zryw — 39,42 mł.
6. Wojtasik Ludwik — Stal — 39,50 mł.
7. Oszal Leonard — Unia — 40,19 mł.
8. Dładysz Józef — Górnik — 41,53 mł.
9. Wąsowicz Stanisław — Unia — 42,29 mł.
10. Moson Andzrzej — Włókniarz — 42,58 mł.
11. Koczera Roman — SKS Strzyżów — 43,05 mł.
12. Rudy Stanisław — LZS — 43,43 mł.

III Puchar Nizin Gdańsk — 18 II 1954 r.

Bieg płaski juniorów grupa „C" 10 km

1. Bander Jerzy — Unia — 50,59 mł.
2. Pulnar Józef — Unia — 57,15 mł.

Bieg kobiet 10 km

1. Ptak Barbara — Włókniarz — 1.13,41 kl. III
2. Bielewicz Władysław — Górnik — 1.20,53 kl. III

Bieg płaski mężczyzn 15 km

1. Such Józef — Unia — 1.13,54 kl. III
2. Such Mieczysław — Górnik — 1.14,08 kl. III
3. Sawicki Adam — Górnik — 1.15,15 kl. III
4. Nowak Bolesław — Stal — 1.17,40 kl. III

Inspektor Sekcji	Przewodniczący Kom. Klasyfik.
Dyląg Józef	Kusiba Józef

Realizując uchwały II Zjazdu PZPR i XIII Plenum Zarządu Głównego ZMP w trosce o dalszy wzrost poziomu narciarstwa na terenie naszego województwa, Rada Trenerów Sekcji Narciarskiej WKKF opracowała niniejsze materiały szkoleniowe dla instruktorów oraz Sekcji Narciarskich Kół Sportowych na okres przygotowawczy do wykorzystania przed sezonem narciarskim.

Ogólne zasady treningu

narciarza w okresie przygotowawczym w dostosowaniu do warunków naszego województwa

1. Stałe podnoszenie wyników we wszystkich dyscyplinach sportu wymaga w dobie obecnej dostosowania coraz to lepszych metod pracy treningowych opartych na naukowych badaniach i doświadczeniach praktyki.

Osiągnięcie masowości musi iść z osiągnięciami wyższego poziomu sportowego co uzależnione jest od wielu czynników, a przede wszystkim jednak od dobrego pokierowania i sumiennej pracy zawodnika.

W celu umożliwienia zawodnikom narciarskim zarejestrowanym w sekcjach narciarskich naszego województwa odpowiedniego i wszechstronnego treningu należy zapoznać się z zasadami metodyki treningu oraz formami umożliwiającymi utrzymanie ciągłej kondycji.

2. Zasady metodyki treningu

Z zagadnieniem treningu wiąże się ściśle proces nauczania i wychowania młodych sportowców w duchu socjalistycznym, dobrze przygotowanych do pracy i obrony Ludowej Ojczyzny. Obowiązkiem każdego trenera i instruktora jest więc spełnianie funkcji nauczyciela wychowawcy.

Trening sportowy jest wszechstronnym procesem wychowania fizycznego ze specjalizacją w jednej dyscyplinie sportu w tym wypadku w narciarstwie.

Treść pracy treningowej można ująć w następujących punktach:

a) Systematyczne podnoszenie poziomu ogólnego przygotowania fizycznego zawodnika.

b) Przygotowanie zawodnika pod względem technicznym.

c) Przygotowanie do startu pod względem taktycznym.

d) Czynnościowe przygotowanie organizmu zawodnika do maksymalnych wysiłków przez rozwój i doskonalenie takich cech fizycznych: jak szybkość, siła, wytrzymałość i zręczność, które warunkują wyczyn.

e) Przygotowanie moralne i hartowanie woli, które zabezpiecza prawidłową całość czynności sportowych i wykorzystanie przez zawodników w konkretnych warunkach walki o wynik.

Każdy z wymienionych punktów zawiera zadanie, które musi być bezwzględnie spełnione dla osiągnięcia wysokiego poziomu sportowego.

3. Zasady pracy treningowej

W celu uzyskania dobrych wyników pracy treningowej należy przestrzegać następujących zasad:

a) Starannie rozpracować ćwiczenia w czasie, z uwzględnieniem ilości pracy i odpoczynku.

b) Przyjęcie określonej metody organizacji ćwiczeń celem zdyscyplinowania grupy.

c) Przestrzeganie zasad racjonalnego odżywiania.

d) Wykorzystanie naturalnych czynników słońca, powietrza, wody.

e) Zwrócenie bacznej uwagi na stałe prowadzenie kontroli lekarskiej i wychowawczej.

f) Stworzenie jak najlepszych warunków dla przeprowadzania ćwiczeń.

Trening narciarza winien trwać cały rok i posiada on charakter okresowy i cykliczny.

Możemy go podzielić na następujące okresy:

I okres przygotowawczy	—	I faza	(okres letni — VI, VII, VIII)
	—	II faza	(okres jesienny — IX, X, XI)
II okres właściwy	—	I faza	(rozjeżdżanie — listopad, grudzień)
	—	II faza	(trening właściwy — grudzień, styczeń)
	—	III faza	(zawody — gotowość startowa, styczeń, luty, marzec)
III okres przejściowy	—	I faza	(kwiecień, maj)

I. Okres przygotowawczy — I faza

W tym czasie zawodnik uprawia sporty uzupełniające w celu podniesienia ogólnej sprawności i wyrobienia cech fizycznych. Nasilenie ćwiczeń jest stosunkowo małe.

W tym okresie należy zwrócić uwagę na uprawianie turystyki i lekkoatletyki przez naszych zawodników narciarskich. Należy dążyć do tego by każdy czynny zawodnik narciarski uprawiał bezwarunkowo L.A. względnie gry sportowe.

II. faza

W tej części okresu przygotowawczego intenzywność ćwiczeń wybitnie wzrasta w celu dostosowania ćwiczeń podobnych do warunków pracy na śniegu. Należy w tej fazie ukończyć zdobywanie norm na S.P.O. Zarazem podczas ćwiczeń należy zwracać uwagę na podzielenie grup w/g uprawiania konkurencji i przeprowadzać ćwiczenia dla biegaczy, skoczków i zjazdowców.

II. Okres właściwy

I. faza (rozjeżdżanie)

Jest to okres przygotowania zawodnika pod względem technicznym, które polega na odbudowie znanych i kształtowaniu nowych nawyków ruchu. Przy nauce nowych elementów technicznych należy zwrócić uwagę na indywidualizację techniki tzn. na dopuszczenie do naturalnego powstawania własnego stylu jazdy, biegu, czy też stylu skoku z zachowaniem jednak ogólnych zasad.

Olbrzymią pomocą w tym czasie będzie stwarzanie wyobrażeń doskonałej techniki przez pokazywanie zdjęć, tablic poglądowych i filmów, obrazujących technikę najlepszych zawodników.

Równolegle z nauczaniem techniki musi być w dalszym ciągu prowadzona praca nad ogólnym przygotowaniem organizmu, wzmocnieniem centralnego systemu nerwowego — rozwoju cech fizycznych.

W dniach nastawiania głównie na naukę nowych elementów technicznych nie powinno występować zbyt duże obciążenie organizmu zawodnika ponieważ przyswajalność nowych nawyków ruchowych maleje.

II. faza — trening właściwy

W tym czasie praca koncentruje się na ostatecznym wykształceniu indywidualnej techniki, utrwalonej i doskonalonej w miarę prowadzenia treningu na analizie praktyki i zabezpieczeniu specjalnego przygotowania organizmu do maksymalnych wysiłków, moralnym przygotowaniu zawodnika przez wzmacnianie woli, wytrwałości, wiary w swoje siły i przyswojenie zasad etyki sportowej.

Podstawą tego jest stopniowe zwiększanie wysiłku, które doprowadzi do doskonalenia wykonywanych ruchów.

W zależności od danej konkurencji plan treningu zawierać winien: ćwiczenia wytrzymałości, szybkości, wytrzymałości szybkościowej, zręczności oraz ćwiczenia specjalne.

Ćwiczenia muszą być dobierane pod kątem systematycznego wprowadzania organizmu zawodnika do wysiłku z określonym natężeniem w określonej szybkości celem znalezienia najlepszego rytmu pracy, systemu nerwowo-mięśniowego.

Trening winien być zaplanowany jak już wspomniane cyklicznie. W treningu należy unikać przemęczenia wywołanego zbyt dużym przeciążeniem organizmu. Nie wolno nieopatrznie szafować energią zawodnika.

III. faza — zawody (okres gotowości startowej)

W tym czasie nauczanie schodzi na dalszy plan. Najważniejszym jest odżywianie, odpoczynek i higieniczny tryb życia, celem utrzymania odpowiedniej formy sportowej. Zajęcia treningowe ograniczają się do poznania trasy, stoku, technicznych walorów skoczni oraz wypróbowania w tych warunkach swoich możliwości technicznych i taktycznych.

W naszych warunkach po dokładnej obserwacji i analizie stwierdzono, że instruktorzy jak i zawodnicy nie przestrzegali okresów ani faz. Treningi prowadzone były bez podzielenia na okresy i fazy. Jedynym okresem to był okres drugi to jest okres właściwy przypadający na m-c listopad, grudzień i styczeń, gdzie instruktor oraz zawodnik pod naciskiem zbliżającego się sezonu zimowego zaczął treningi w oderwaniu od planowych treningów całorocznych doprowadzając nieraz organizm w właściwym okresie gotowości startowej to jest w III-ciej fazie do niezdolności startowej po przez całkowite zmęczenie mięśni i ogólne osłabienie organizmu. Bywały też wypadki, że właściwych treningów nie przeprowadzano i przystąpiono od razu do III-ciej fazy okresu właściwego to jest do gotowości startowej przez co wyniki musiały być z góry przesądzone gdyż zawodnik nie był w żadnym wypadku przystosowany do czekającego go wysiłku.

III. okres przejściowy

Okres ten charekteryzuje systematyczne zmniejszanie obciążenia organizmu pracą, przechodząc stopniowo do czynnego odpoczynku.

I faza

W tym czasie należy rozgrywać zawody wiosenne o mniej ważnym charakterze, uprawiać turystykę narciarską nie zwracając specjalnie uwagi na swoje konkurencje.

W naszych warunkach okres ten był zupełnie nie wykorzystany ponieważ przyjazd z Mistrzostw Centralnych kończył się odstawieniem nart do kąta, a jednak nasze tereny jak tereny Cergowej, Komańczy, czy nawet bliskiego dla Rzeszowa Czudca pozwalają na uprawianie turystyki narciarskiej czy nawet zawodów wiosennych narciarskich w terminie jeszcze około 20 kwietnia.

II faza

Stanowi ona czynny odpoczynek połączony z uprawianiem gimnastyki i sportów uzupełniających. Faza ta łączy się bezpośrednio z fazą I-szą okresu przygotowawczego, gdzie następuje wzmożenie uprawiania L.A. turystyki i gier uzupełniających.

Aby narciarstwo w naszym województwie postawić na wyższy poziom instruktorzy narciarstwa posiadający przeszkolenie i uprawnienia winni dołożyć wszelkich starań, aby okres treningów był prowadzony w/g wspomnianych założeń i zasad. Jeżeli w 50-ciu %-tach zostaną wypełnione zadania nakreślone przez 3-letni plan rozwoju narciarstwa w naszym województwie oraz przyjęte ogólne zasady treningu przytoczone powyżej to możemy być pewni, że poziom wyszkolenia narciarskiego oraz co za tym idzie wyczyn narciarski wzrośnie przez co staniemy na równi z innymi województwami przodującymi w narciarstwie w naszej Ludowej Ojczyźnie.

Nasze województwo posiada dobre warunki terenowe, zdrowy element ludzki, który wymaga odpowiedniego pokierowania co spełnić powinna powstająca Rada Instruktorsko-Trenerska przy Sekcji Narciarskiej WKKF Rzeszów.

WYTYCZNE

dla Instruktorów Narciarstwa i kierowników Sekcji Narciarskich Kół Sportowych Województwa Rzeszowskiego, na okres przygotowania się do sezonu zimowego 1954/1955

1. Zaprowadzić ewidencję członków Sekcji oraz zgłosić zawodników do Sekcji Narciarskiej WKKF na 3 odcinkowej deklaracji.

2. Zaprowadzić książkę treningów w/g załączonego wzoru:

Data	Rodzaj zaprawy	Treść zajęć	Ilość obecnych	Podpis prowadz. trening.

3. Przeprowadzić kontrolne badania lekarskie wszystkich trenujących.

4. Dopilnować kontroli sprzętu narciarskiego oraz wezwać Rady Kół Sportowych do odpowiedniego zaopatrzenia zawodników narciarskich w sprzęt.

5. Zwrócić szczególną uwagę na mobilizację kobiet do uprawiania narciarstwa oraz wyszukania wśród nich nowych talentów narciarskich.

6. Prowadzić planowe treningi i zaprawy suche w terenie zgodnie z przesłanymi programami treningów dla Kół Sportowych.

7. Zwrócić uwagę na zawodników konkurencji klasycznej norweskiej w celu wyłonienia jak najlepszych zawodników w tejże konkurencji, która to ma szczególne możliwości rozwojowe w naszym terenie.

8. Podać do Rady Trenerów na adres Sekcja Narciarska WKKF w Rzeszowie ul. 1-go Maja, terminy odbywania się treningów w celu umożliwienia przeprowadzania lustracji przez Komisję Wyszkoleniową.

PROGRAM

treningów dla Sekcji Narciarskich Kół Sportowych w celu ujednolicenia treningów opartych o właściwe metody z przystosowaniem do warunków terenowych Województwa Rzeszowskiego

Program treningów zawiera:

1. Trening biegacza
2. Trening biegaczki
3. Trening zjazdowca
4. Trening zawodniczek konkurencji zjazdowej
5. Trening skoczka

Program treningów jest zatwierdzony i zalecony do użytku wszystkich Sekcji Narciarskich przez Radę Trenerów Narciarstwa i Komisję Wyszkoleniową przy Sekcji Narciarskiej WKKF

Program suchej zaprawy biegacza na okres od 1. X.

Przez cały okres suchej zaprawy codziennie gimnastyka poranna.

Pierwszy tydzień:
wtorek : lekki bieg na przełaj 4 km — tempo słabe
piątek : marsz i bieg bez kijków 6 km — tempo średnie
niedziela : wycieczka w góry lub na przełaj w terenie 2 — 2½ godz.

Drugi tydzień:
wtorek : lekki bieg na przełaj 6 km — tempo średnie
piątek : lekki marsz z kijkami 8 km — tempo średnie
niedziela : wycieczka w góry 3 godziny

Trzeci tydzień:
wtorek : marszobieg 1[illegible] km — tempo średnie
piątek : gry sportowe (kosz, piłka nożna)
niedziela : wycieczka z kijkami około 3½ godziny — tempo wolne

Czwarty tydzień
wtorek : marsz na wytrzymałość 10 km — tempo średnie
piątek : gry zespołowe: kosz, siatka, piłka nożna
niedziela : marsz na wytrzymałość 14 km — tempo średnie

Piąty tydzień
wtorek : bieg na czas 3.000 m
piątek : marsz i bieg 12 km — tempo silniejsze
niedziela : marsz szybki 15 km

Szósty tydzień
wtorek : marsz i bieg 12 km — tempo szybkie
piątek : marsz 20 km — tempo średnie
niedziela : marsz szybki 10 km

Siódmy tydzień
wtorek : marsz i bieg około 10 km — tempo szybkie
piątek : marsz 20 km — tempo średnie
niedziela : marsz 10 km, wycieczka w góry — tempo szybkie

Ósmy tydzień
wtorek : marsz na wytrzymałość 20 km — tempo średnie
piątek : marszobieg 10 km — tempo szybkie
niedziela : marsz na wytrzymałość 16 km

Dziewiąty tydzień
wtorek : marsz kondycyjny 20 km — tempo szybkie
piątek : gry zespołowe z uwzględnieniem gimnastyki terenowej
niedziela : marsz i bieg 8 km — tempo bardzo szybkie

Dziesiąty tydzień
wtorek : marsz wytrzymałościowy 14 km — tempo średnie
piątek : marsz kondycyjny — tempo średnie
niedziela : 10 km — tempo słabe

Jedenasty tydzień
wtorek : marsz i bieg 7 km — tempo średnie
piątek : marsz 10 km — tempo zupełnie wolne
niedziela : wycieczka w góry do 3 godzin

Dwunasty tydzień
wtorek : bieg na przełaj 40 minut
piątek : gimnastyka terenowa lub gry zespołowe
niedziela : bieg na przełaj 5 km

Trzynasty tydzień
wtorek : marsz 8 km — tempo spacerowe
piątek : gry zespołowe 2 godziny
niedziela : sprawdzanie sprzętu

UWAGA :

Treningi należy przeprowadzać w dniach i w godzinach wolnych od poważniejszych zajęć.

Marsz i biegi prowadzić na podłożu miękkim najlepiej na terenie biegów przełajowych.

Badania lekarskie kontrolne co miesiąc, na początku grudnia koniecznie.

W czasie trwania treningu (po treningu) kąpać się w gorącej wodzie i porządnie zmyć ciało.

Pożądanym jest aby każdy prowadził książeczkę swego treningu i wszystko skrupulatnie notował.

W czasie marszu ćwiczyć długi krok i krok odbicia w biegu odbijać się z całej stopy.

Program suchej zaprawy na okres od 1. X.

dla zawodniczki — biegaczki

1. Ćwiczenia gimnastyczne

Codziennie gimnastyka 25 minutowa połączona z biegiem — teren falisty.

2. Ćwiczenia w marszu 3 razy w tygodniu

Marsz odbywać po miękkim podłożu w terenie urozmaiconym najlepiej teren falisty, zalesiony, w marszu iść krokiem imitującym krok z odbicia. Tempo w pierwszych tygodniach słabe, a później z odpowiednim nasileniem winno wzrastać do 7-mego tygodnia, potem stopniowo opadać (marsze przeprowadzać z kijkami). Przed marszem przeprowadzić 10 minutową rozgrzewkę, po marszu ćwiczenia uspokajające.

3. W grach sportowych 2 razy w tygodniu winny znaleźć się — siatkówka, szczypiórniak lub kosz.

Należy to rozplanować w tygodniowym programie zajęć podobnie jak u biegaczy.

4. Ćwiczenia lekkoatletyczne raz w tygodniu

Biegi krótkie, skoki, rzuty, celem poprawienia szybkości, siły i odbicia potrzebnego przy kroku z odbicia.

Uwaga:

Badania lekarskie należy przejść bezwarunkowo w czasie suchej zaprawy, wskazanym byłoby ażeby badanie odbyło się przed rozpoczęciem zaprawy i po jej zakończeniu.

Prowadzenie książeczki kontrolnej jest bezwarunkowe, do której wpisuje się każdy trening dokładnie.

Konieczna jest raz w tygodniu łaźnia. Po każdym treningu obmyć się ciepłą wodą, na przemian wodą zimną.

Program suchej zaprawy dla zawodników zjazdowców od 1. X.

1 tydzień

Codziennie przez cały okres suchej zaprawy gimnastyka od 5 do 15 minut obowiązkowa.

poniedziałek : marszo-bieg 6 km — tempo słabe
środa : slalom biegowy ćwiczenia specjalne 45 minut
sobota : gimnastyka specjalna akrobatyczna 45 minut

2 tydzień

wtorek : marsz kondycyjny 7 km — tempo średnie
czwartek : slalon biegowy z góry i pod górę 50 min.
niedziela : gimnastyka specjalna parterowa akrobatyczna 40 minut

3 tydzień

poniedziałek : marszo-bieg 10 km — tempo średnie
środa : slalom biegowy 60 minut
sobota : gimnastyka specjalna 40 minut

4 tydzień

poniedziałek : slalom biegowy ćwiczenia specjalne 60 minut
środa : marszo-bieg 14 km — tempo średnie
sobota : slalon biegowy ćwiczenia specjalne 65 minut

5 tydzień
6 tydzień nasilenie ćwiczeń winno wzrastać w czasie i w odległości
7 tydzień
8 tydzień
9 tydzień

poniedziałek : marsz 14 km — tempo średnie
środa : gimnastyka specjalna 40 minut + slalom bieg
sobota : slalom biegowy, ćwiczenia specjalne 20 minut

10 tyddzień

wtorek : bieg 5 km w czasie około 23 minut
czwartek : gimnastyka specjalna i slalom biegowy
niedziela : slalom biegowy 70 minut

11 tydzień

poniedziałek : marsz 16 km — tempo słabe
środa : gimnastyka 30 minut + slalom biegowy
sobota : slalom biegowy, ćwiczenia specjalne 60 minut

12 tydzień

wtorek : marsz specjalny połączony z gimnastyką terenową i slalomem
czwartek : slalom biegowy 40 minut
niedziela : spacer w terenie do 3 godzin

UWAGA :

Marsze przeprowadzać w terenie falistym w miarę możliwości w lesie. Slalom biegowy trenować na stoku o pochyłości 10^0 — 30^0.

Prowadzić książkę kontroli treningów i dokładnie wpisywać każdy odbyty trening oraz objawy stanu psychicznego zawodnika.

Program suchej zaprawy zawodniczek konkurencji zjazdowej seniorek od 1. X.

Przez cały okres suchej zaprawy gimnastyka połączona z biegiem około 18 minut

1 tydzień

wtorek : marsz i bieg 5 km — tempo słabe
piątek : slalom biegowy, ćwiczenia specjalne ok. 40 minut
niedziela : wycieczka w góry 3 godziny

2 tydzień

wtorek : marsz i bieg do 3 km — tempo słabe wzgl. bieg 1000 m
piątek : slalom biegowy pod górę i w dół 40 minut
niedziela : gimnastyka akrobatyczna 30 minut

3 tydzień

wtorek : marsz kondycyjny 6 km — tempo słabe
piątek : slalom biegowy, ćwiczenia specjalne 45 min.
niedziela : wycieczka w góry 3 godziny

4 tydzień

wtorek : marsz 7 km — tempo średnie
piątek : slalom biegowy i ćwiczenia specjalne 45 minut
niedziela : gimnastyka specjalna akrobatyczna 50 min.

5 tydzień

wtorek : slalom biegowy, ćwiczenia specjalne 45 min.
piątek : marsz 3 km — tempo średnie
niedziela : slalom biegowy 40 minut

6 tydzień
7 tydzień
8 tydzień nasilenie ćwiczeń winno stopniowo wzrastać
9 tydzień
10 tydzień
11 tydzień

wtorek : marsz 8 km kondycyjny — tempo średnie
piątek : slalom biegowy ćwiczenia specjalne 55 min.
niedziela : bieg na 3.000 m w czasie 15 minut

12 tydzień

wtorek : marsz spacerowy w terenie, przeplatany slalomem biegowym 80 minut
piątek : slalom biegowy i marsz 70 minut
niedziela : spacer w trenie do 3 godzin

13 tydzień

wtorek : spacer przeplatany marszo-biegiem 80 min.
piątek : przygotowanie sprzętu

UWAGA :

Marsze prowadzić po terenie falistym o miękkim podłożu najlepiej w lesie. Slalom biegowy trenować na takiej pochyłości, która by odpowiadała treści slalomu.

Program suchej zaprawy dla skoczka na okres od 1. X.

1. Ćwiczenia gimnastyczne codziennie około 40 minut połączone z biegiem leśnym

2. Ćwiczenia gimnastyki specjalnej 3 razy w tygodniu

Ćwiczenia zwinności, zręczności i równoważne, mające na celu wyrobienie pewności technicznej i opanowanie ciała w ruchu (utrzymanie równowagi).

3. Ćwiczenia specjalne 2 razy w tygodniu

Skoki ze skarpy na miękki teren, skok z miejsca w dal, skoki w górę, wybicie, lądowanie.

4. Gry sportowe 2 razy w tygodniu

Szczypiórniak, piłka nożna ze szczególną uwagą na mięśnie nóg i pasa biodrowego.

5. Marsze, wycieczki 1 raz w tygodniu

Marsze, wycieczki podniosą kondycję i ogólną sprawność aparatu ruchowego.

Uwaga: badanie lekarskie konieczne przed rozpoczęciem zaprawy, zaprowadzenie książeczek kontrolnych treningów i wpisywanie każdego treningu. Kąpiel raz w tygodniu obowiązkowa. W wypadku opadów śnieżnych należy rozpocząć natychmiast trening na nartach slalomowych (pierwszy tydzień na śniegu, rozjeżdżanie).

Insp. Sekcji **Dyląg Józef**

Przew. Rady Trenerów: **Kusiba Józef**

Biuletyn Sportowy WKKF w Rzeszowie
Redakcja: Rzeszów, ul. 1-go Maja — gmach WRN
Konto w PKO Rzeszów Nr 9-113-4738
Prenumerata: roczna 80 zł, półroczna 40 zł, kwartalna 20 zł

Odbiorca:

Opłata pocztowa uiszczona gotówką

Rze zam. 1910. 700 A4, pap. druk. S-5-11192